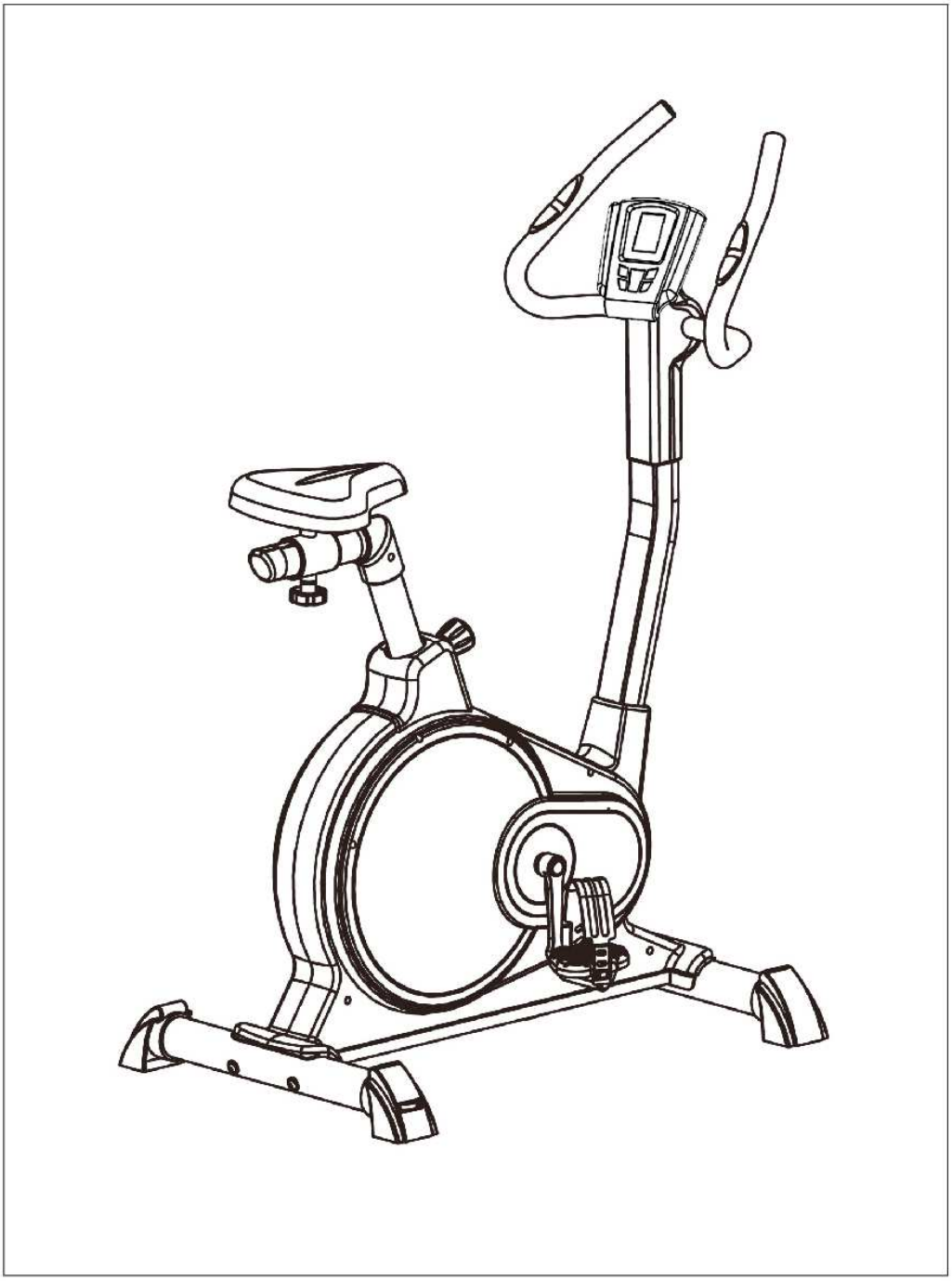
MF B300 YK-B0803A-P
ROWER MAGNETYCZNY
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

MAGNUM® FITNESS
built for health



WAŻNE!

PROSIMY UWAŻNIE PRZECZYTAĆ TEN PODRĘCZNIK PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA!

SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI 3

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 4

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY WEWNĘTRZNY 5

LISTA CZĘŚCI 6

NARZĘDZIA MONTAŻOWE 7

INSTRUKCJA MONTAŻOWA 8

ZALECENIA ZDROWOTNE 11

ZALECANA ILOŚC UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ 11

PORADNIK POCZĄTKOWY 12

PORADY OGÓLNE 12

JAK ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA 12

STRETCHING - PORADNIK 13

CECHY PRODUKTU 18

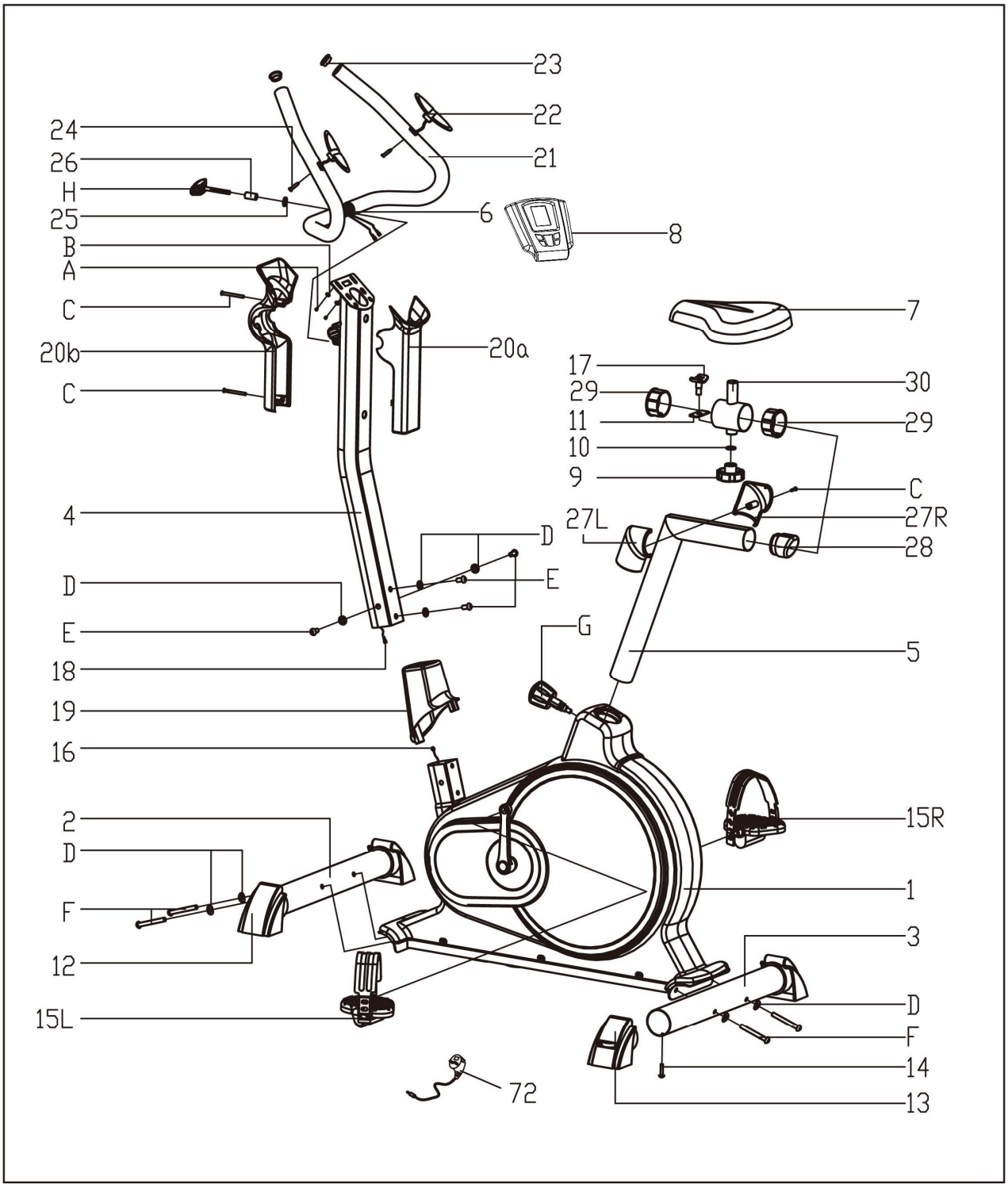
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń należy przeczytać następujące instrukcje o zachowaniu ostrożności przed użyciem roweru.

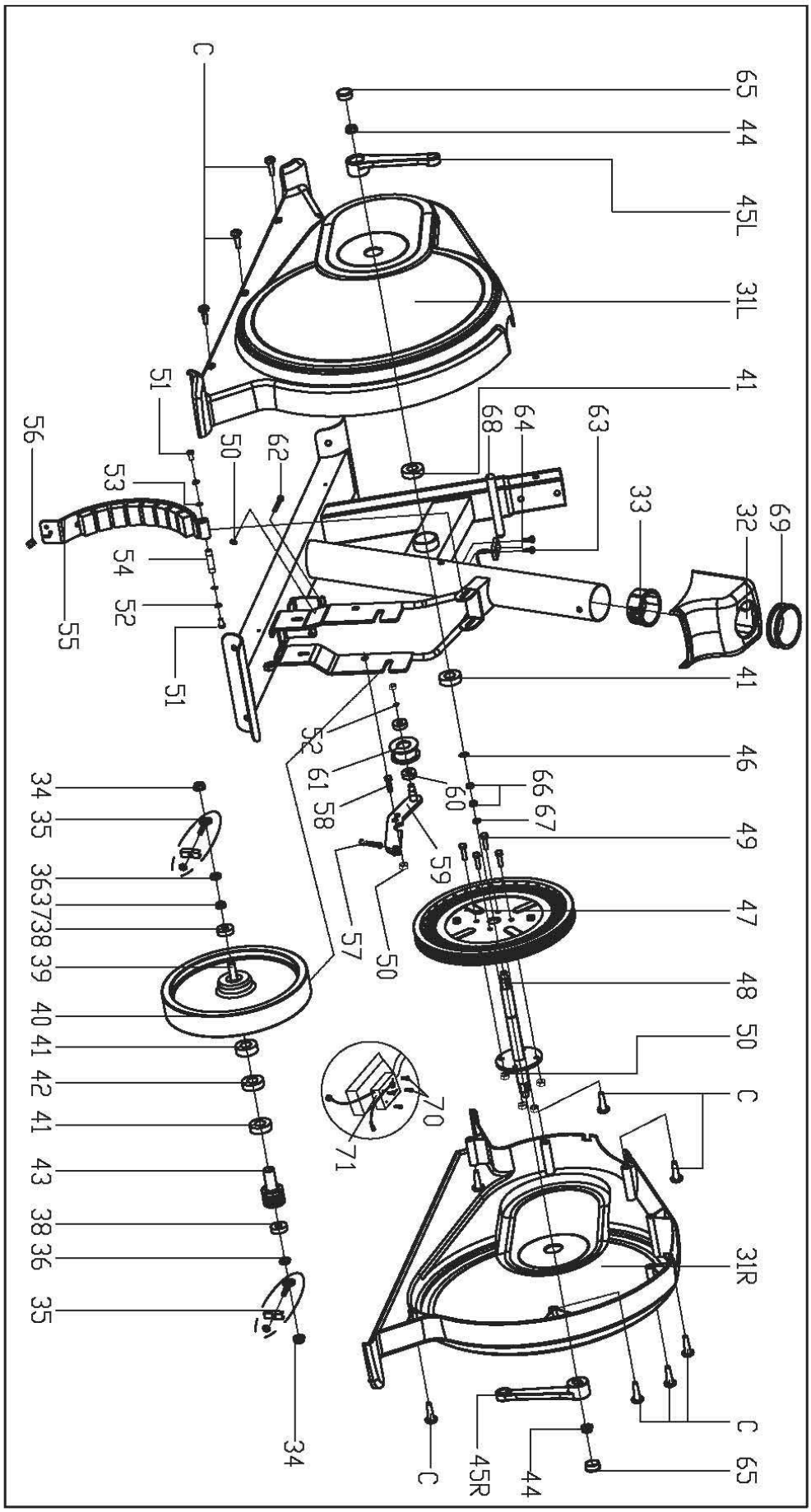
1. Przeczytaj wszystkie zalecenia zawarte w tej instrukcji przed użyciem roweru. Używaj urządzenia wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji.
2. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników o wszystkich środkach ostrożności.
3. Używaj roweru wewnątrz budynków, na prostej powierzchni. Zachowaj go z dala od nadmiernej wilgoci i zanieczyszczeń.
4. Bezpieczeństwo sprzętu może być zapewnione jedynie poprzez regularny przegląd pod kątem zużycia i usterek. Uszkodzone komponenty należy niezwłocznie wymienić. Jeśli któryś z komponentów jest uszkodzony, nie należy używać roweru.
5. Dzieci bez nadzoru nie powinny zbliżać się do urządzenia.
6. Osoby ważące więcej niż 120kg nie powinny korzystać z roweru.
7. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednie ubranie i sportowe obuwie; luźnie ubranie lub biżuteria mogą dostać się pomiędzy ruchome części urządzenia.
8. Nie należy się garbić podczas używania roweru – zawsze staraj się zachować wyprostowane plecy.
9. Jeśli poczujesz ból lub zawroty głowy podczas ćwiczeń, zaprzestań ich natychmiast i odpocznij.
10. Rower jest przeznaczony do użytku domowego.
11. Rower nie jest przeznaczony do zastosowań rehabilitacyjnych bądź leczniczych.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie zalecane osobom w wieku powyżej 35 lat oraz osobom z problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całą instrukcję przed użyciem roweru.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY



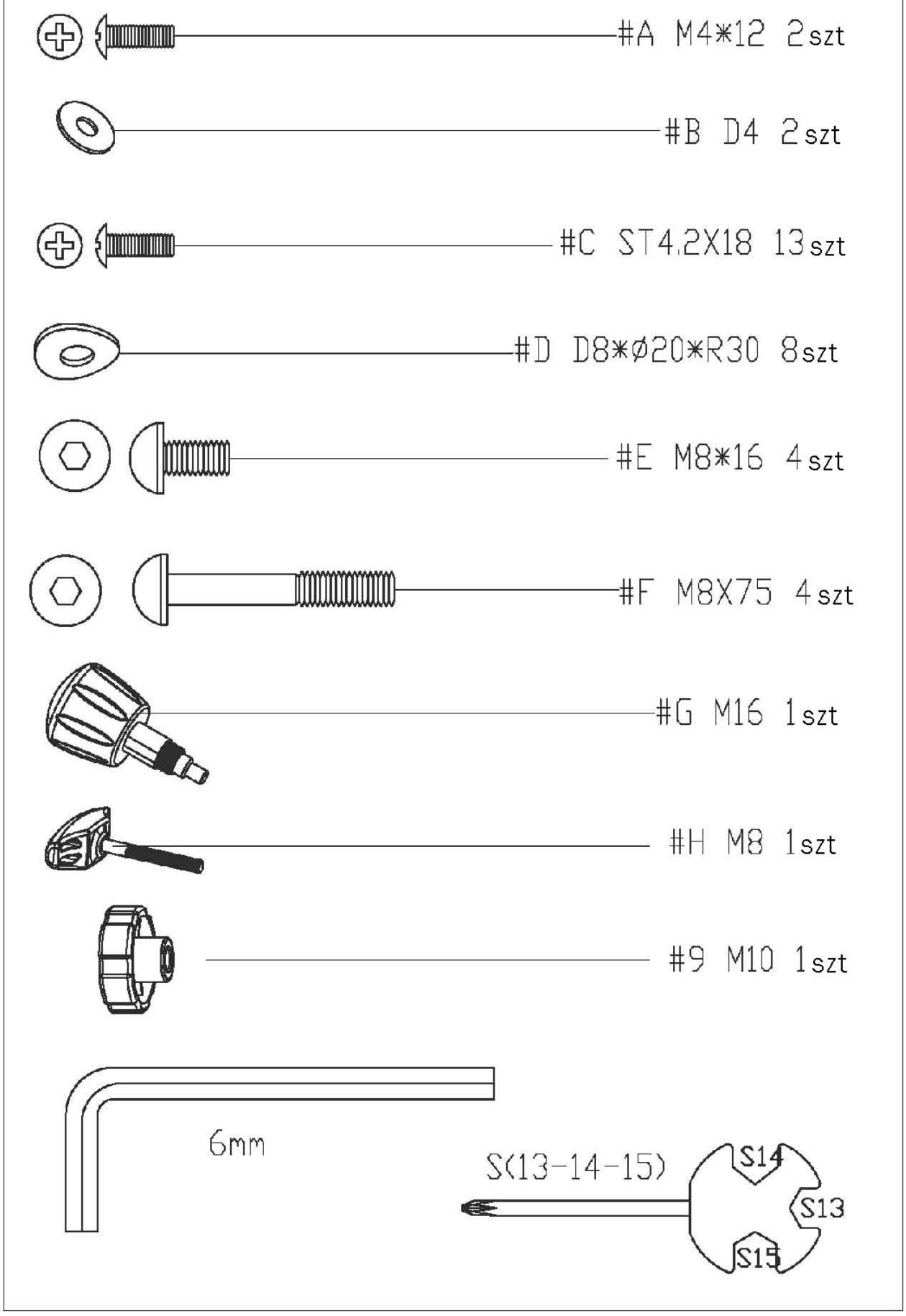
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY WEWNĘTRZNY



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa części	Ilość	Nr	Nazwa części	Ilość
A	Śruba – krzyżyk M5x15	2	33	Tuleja	1
B	Podkładka D5	2	34	Nakrętka kołnierzowa M10x1	2
C	Śruba – krzyżyk ST4.2x18	13	35	Regulacja łańcucha	2
D	Podkładka łukowa D8xØ20xR31	8	36	Nakrętka stożkowa M10x1	2
E	Śruba imbusowa M8x16	4	37	Tuleja stożkowa	1
F	Śruba imbusowa M8x75	4	38	Łożysko 6000ZZ	2
G	Gałka sprężynująca	2	39	Oś koła zamachowego	1
H	Śruba z gałką T	1	40	Koło zamachowe	1
1	Główny element ramy	1	41	Łożysko 6003Z	4
2	Stabilizator przedni	1	42	Łożysko	1
3	Stabilizator tylni	1	43	Małe koło pasowe	1
4	Kolumna kierownicy	1	44	Nakrętka nylonowa M10	2
5	Kolumna siodełka	1	45L/R	Korba (lewa, prawa)	1 para
6	Kierownica	1	46	Sprężynująca blokada osi	1
7	Siodełko	1	47	Koło pasowe	1
8	Wyświetlacz	1	48	Oś środkowa	1
9	Gałka	1	49	Śruba sześciokątna	4
10	Podkładka	1	50	Nakrętka nylonowa	7
11	Podkładka plastikowa	1	51	Śruba imbusowa	2
12	Osłona przednia	2	52	Podkładka sprężysta	2
13	Osłona tylnia	2	53	Sprężynująca blokada osi	2
14	Śruba – krzyżyk samozaciskowa	4	54	Bolec deski magnesu	1
15L/R	Pedał (L/R)	1 para	55	Deska magnesu	1
16	Przewód sensora	1	56	Sprężyna dociskająca	1
17	Docisk łukowy	1	57	Sprężyna naciągowa	1
18	Przewód kolumny kierownicy	1	58	Śruba sześciokątna M8	1
19	Osłona kolumny kierownicy	1	59	Bolec koła bezwładnościowego	1
20a/b	Osłona wyświetlacza	1 para	60	Łożysko	1
21	Gąbka	2	61	Koło bezwładnościowe	1
22	Końcówka pulsometru	2	62	Śruba sześciokątna M8	1
23	Nakładka	2	63	Śruba – krzyżyk samozacisk. 3.0x10	2
24	Śruba – krzyżyk samozaciskowa	2	64	Sensor	1
25	Podkładka	1	65	Nakładka korby	2
26	Tuleja	1	66	Tuleja 1	2
27L/R	Osłona kolumny kierownicy	1 para	67	Tuleja 2	1
28	Nakładka	1	68	Nakładka	2
29	Tuleja	2	69	Pierścień	1
30	Mocowanie siodełka	1	70	Śruba – krzyżyk samozaciskowa	4
31L/R	Osłona łańcucha	1 para	71	Silnik	1
32	Osłona kolumny kierownicy	1	72	Adapter	1

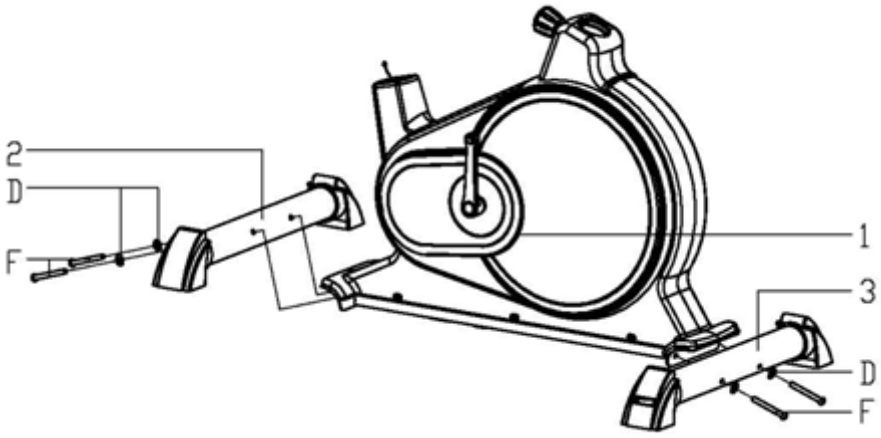
NARZĘDZIA MONTAŻOWE



INSTRUKCJA MONTAŻOWA

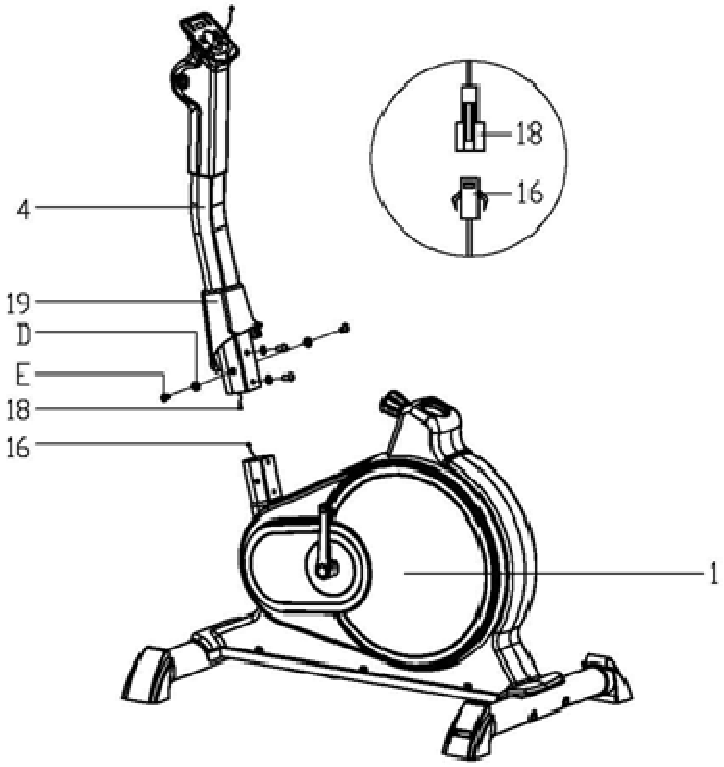
KROK 1:

Zamontuj przedni (2) i tylni stabilizator (3) do głównego elementu ramy (1) przy pomocy śrub imbusowych (F) i podkładek łukowych (D).



KROK 2:

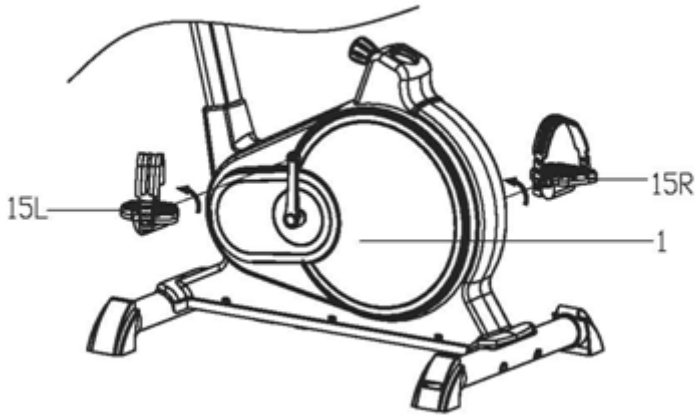
Zamontuj kolumnę kierownicy (4) do osłony kolumny kierownicy (19).
Połącz przewód sensora (16) i przewód kolumny kierownicy (18).
Zamocuj kolumnę kierownicy (4) do głównego elementu ramy (1) śrubami imbusowymi (E) i podkładkami łukowymi (D).



KROK 3:

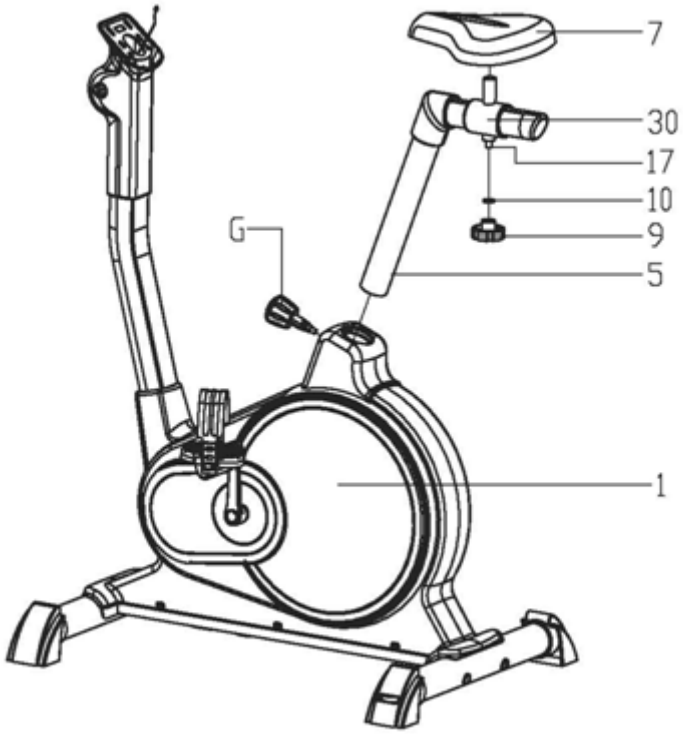
Zamontuj pedały (15L/R) do głównego elementu ramy (1).

UWAGA: Na pedałach znajdują się oznaczenia „L” (lewy) i „R” (prawy). Wkręć lewy pedał (15L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy (15R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



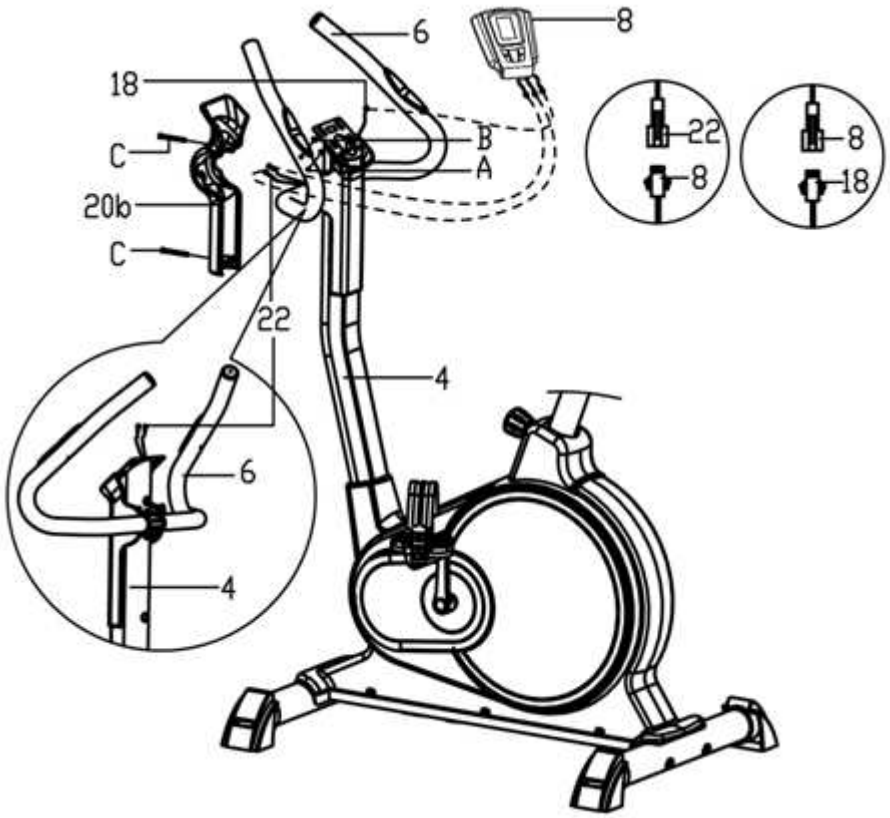
KROK 4:

Zaciągnij gałkę sprężynującą (G), zamocuj kolumnę siodełka (5) w głównym elemencie ramy (1) i po ustawieniu w pożądanej pozycji dokręć gałkę sprężynującą (G). Zamontuj siodełko (7) na mocowanie siodełka (30) i dokręć je kluczem wielofunkcyjnym. Dostosuj siodełko (7) do pożądanej pozycji i dokręć mocowanie siodełka do kolumny siodełka (5) przy pomocy gałki (9), podkładki (10) i docisku łukowego (17).



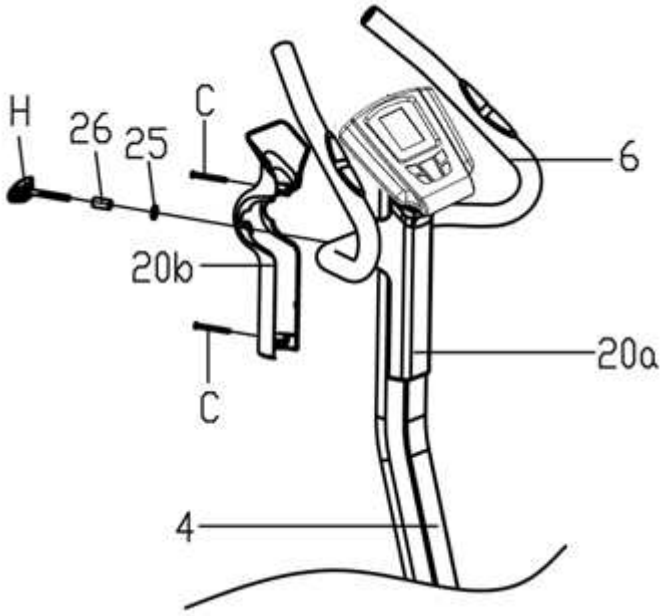
KROK 5:

Poluzuj śrubę krzyżykową (C) osłony wyświetlacza (20b) i zdejmij ją.
Umieść kierownicę (6) w odpowiednim miejscu na kolumnie kierownicy (4) jak pokazano na rysunku poniżej.
Wyciągnij przewód końcówki pulsometru (22) i połącz przewód końcówki pulsometru (22) i przewodu kolumny kierownicy (18) z wyświetlaczem (8).
Nałóż wyświetlacz (8) na uchwyt na kolumnie kierownicy (4) i przykręć go śrubami krzyżykowymi (A) i podkładkami (B).



KROK 6:

Zamontuj osłonę wyświetlacza (20b i 20a) i ustaw kierownicę (6) w pożądanej pozycji. Przełóż śrubę z gałką T (H) przez tuleję (26), podkładkę (25) i dokręć nią mocno kierownicę (6).
Zamocuj osłonę wyświetlacza (20b) do kolumny kierownicy (4) przy pomocy śrub krzyżykowych (C).



ZALECENIA ZDROWOTNE

Następujące porady pomogą Ci zaplanować Twój program. Pamiętaj, że prawidłowe odżywianie i odpowiedni odpoczynek są kluczowe w osiągnięciu pożądanych rezultatów.

OSTRZEŻENIE: **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie zalecane osobom w wieku powyżej 35 lat oraz osobom z problemami zdrowotnymi.**

Dlaczego warto ćwiczyć?

Dowiedziono, że ćwiczenia fizyczne są kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Regularne ćwiczenia pomagają:

Zwalczyć napięcia i stres
Zapewnić radość i przyjemność
Stymulować pracę umysłu
Pomagają zachować pożądaną wagę
Kontrolować apetyt
Poprawiać samoocenę
Poprawiać siłę i tonizować mięśnie
Poprawiać giętkość
Obniżać ciśnienie krwi
Zwalczać bezsenność

ZALECANA ILOŚC UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ

	TEMPO TRENINGOWE
WIEK	MIN-MAX (UDERZEŃ NA MIN.)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

UWAGA: **Powyższa tabela ma charakter orientacyjny, a wydolność jest zależna od indywidualnej kondycji zdrowotnej użytkownika Cross Trainera.**

PORADNIK POCZĄTKOWY

Jeżeli zaczynasz program ćwiczeń, powinieneś skonsultować to ze swoim doktorem:

- Jeśli masz zdiagnozowane problemy krążeniowe, nadciśnienie lub inne przeciwwskazania medyczne.
- Jeśli nie wykonywałeś ćwiczeń fizycznych przez dłużej niż rok.
- Jeśli masz powyżej 35 lat i obecnie nie wykonujesz ćwiczeń fizycznych.
- Jeśli jesteś w ciąży.
- Jeśli masz cukrzycę.
- Jeśli występują u Ciebie bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy lub omdlenia.
- Jeśli jesteś w trakcie leczenia z powodu urazu lub choroby.

PORADY OGÓLNE

- Przed rozpoczęciem i po zakończeniu ćwiczeń na Cross Rainerze zawsze wykonaj serię ćwiczeń rozciągających opisanych dalej.
- Zacznij powoli, zbyt intensywny start może doprowadzić do urazów.
- Jeśli czujesz się obolały lub przemęczony, zaprzestań lub ogranicz ćwiczenia przez kilka dni.

JAK ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA

- Zacznij od dwóch lub trzech 15-minutowych sesji na tydzień z jednodniową przerwą pomiędzy nimi.

- Rozgrzej się przez 5-10 minut delikatnymi ruchami, takimi jak chodzenie lub kołysanie ramionami w kółko, a potem ponaciągaj te mięśnie, których będziesz używać podczas programu ćwiczeń. Siedzące pedałowanie działa przede wszystkim na mięśnie czworogłowe uda i grupę tylnych mięśni uda.

- Zwiększaj tempo i opór trochę więcej niż to wygodne i wykonuj ćwiczenia tak długo jak potrafisz. Być może będziesz w stanie ćwiczyć tylko przez kilka minut, lecz zmieni się to szybko wraz z regularnym powtarzaniem.

- Kończ każdą sesję 5-miuntowym spowolnieniem, z niskim oporem. To pozwoli na naciągnięcie ćwiczonych partii mięśni oraz zapobiegnie urazom i skurczom.

- Przedłużaj czas programu ćwiczeń o kilka minut każdego tygodnia aż osiągniesz wydajność, pozwalającą na 30 minut ciągłych ćwiczeń.

- Nie zwracaj uwagi na dystans lub tempo. Przez pierwsze tygodnie skoncentruj się na wytrzymałości i samopoczuciu.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Podczas ćwiczeń staraj się utrzymać zalecaną ilość uderzeń serca na minutę.

Tabela na stronie 10 określa zalecaną ilość uderzeń serca na minutę dla Twojego wieku. Ma ona charakter orientacyjny, a wydolność jest zależna od indywidualnej kondycji fizycznej i zdrowotnej użytkownika Cross Trainera.

Podczas ćwiczeń zawsze zwracaj szczególną uwagę na to, jak się czujesz. Jeśli wystąpią zawroty głowy lub oszołomienie, zaprzestań natychmiast i odpocznij. Jeśli obciążenie jest zbyt małe, przyspiesz!

STRETCHING - PORADNIK

STRETCHING - WSKAZÓWKI

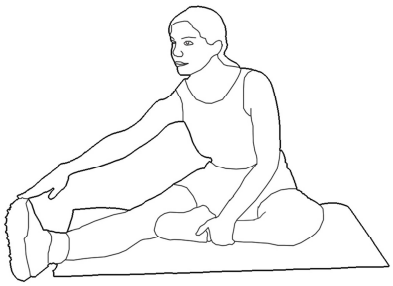
- Rozpocznij stopniowymi ćwiczeniami ruchowymi wszystkich stawów, np. obracaniem nadgarstkami, zginaniem rąk, krążeniem ramion. Pozwoli to na rozprowadzenie w nich naturalnego „smarowidła" – mazi stawowej i ochroni powierzchnię Twoich kości w tych stawach.
- Zawsze rozgrzej ciało przed stretchingiem, ułatwia to obieg krwi wokół ciała, co w rezultacie pozwala mięśniom na większą giętkość.
- Zacznij od nóg i kontynuuj wzwyż.
- Każde naprężenie powinno trwać co najmniej 10 sekund (docelowo nawet 20-30 sekund), z 2-3 powtórzeniami.
- Nie naciągaj się aż do bólu. Jeśli wystąpi, naciągaj się lżej.
- Naciągaj się równomiernie. Stretching powinien być stopniowy i łagodny.
- Na przytrzymuj oddechu podczas naprężania się.
- Naciągaj się po ćwiczeniach aby zapobiec zaciskaniu się mięśni.
- Naciągaj się co najmniej 3 razy w tygodniu aby zachować giętkość.

NACIĄGANIE ŁYDKI

- Stań w rozkroku z jedną nogą z przodu, ugiętą w kolanie, opierając się rękami o nie.
- Dociśnij piętę tylniej nogi do podłoża aż poczujesz, że miesień łydki w tylniej nodze zacznie się naciągać.

Przesuń tylnią nogę bardziej do tyłu aby zwiększyć naciąg, jeśli to konieczne.

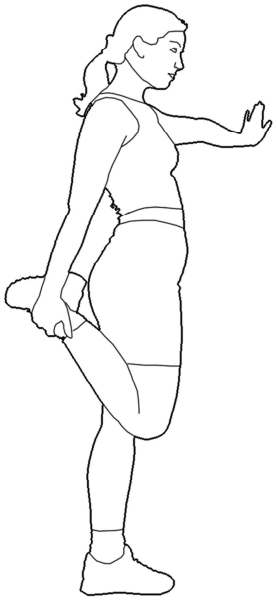
NACIĄGANIE GRUPY TYLNICH MIĘŚNI UDA



- Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Naciągnij drugą nogę do siebie i oprzyj stopę na wewnętrznej części wyprostowanej nogi.
- Utrzymując sztywno ramiona, sięgnij jak najdalej, ku palcom wyprostowanej nogi jak najdalej to możliwe, przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.

Podczas tego ćwiczenia utrzymaj prosto plecy i wyprostowaną nogę.

NACIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO

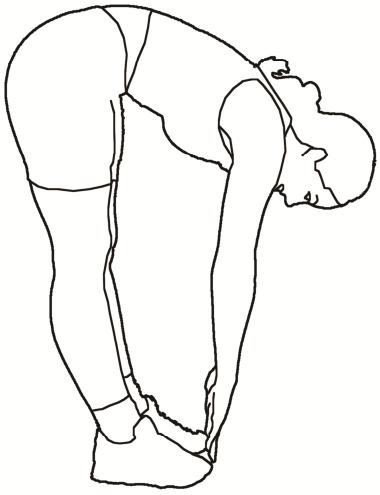


- Opierając się jedną ręką o ścianę w celu utrzymania równowagi, sięgnij drugą ręką do tyłu i chwyć stopę. Dźwignij piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.

NACIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UDA

- Usiądź i połącz podeszwy stóp razem, trzymając kolana na zewnątrz.
  Naciągnij stopy w kierunku krocza jak najbardziej to możliwe.
  Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.

NACIĄGANIE POPRZEZ SKŁON



- Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu w biodrach.

- Rozluźnij plecy i ramiona, tak aby swobodnie sięgnąć w kierunku palców nóg, naciągnij się jak najbardziej potrafisz. Przytrzymaj przez właściwy czas, rozluźnij się i powróć do pozycji stojącej.

NACIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKÓW

- Usiądź z prawą nogą naciągniętą na zewnątrz, przenieś lewą stopę ponad prawą nogą i umieść na wysokości kolana. Połóż stopę na podłożu.

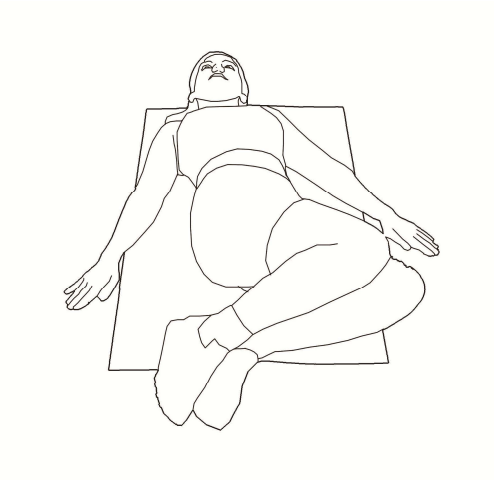
- Użyj prawego ramienia aby zaciągnąć zgięte kolano aż poczujesz naciąganie w mięśniach lewego pośladka. Przytrzymaj przez właściwy czas, rozluźnij.

- Powtórz używając drugiego ramienia i nogi.

NACIĄGANIE DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

- Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami.
- Trzymając górny odcinek pleców na podłożu pozwól opaść kolanom na jedną stronę, a dolna cześć pleców obróci się naturalnie w ich kierunku. Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.
- Powtórz ćwiczenie w drugą stronę.

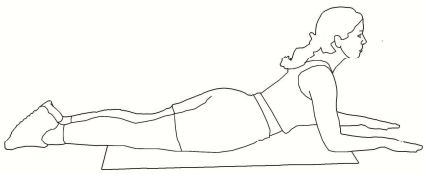
UWAGA: Jeśli odczuwasz jakikolwiek ból, unikaj tego ćwiczenia.



NACIĄGANIE GÓRNYCH PARTII BRZUCHA

- Połóż się na brzuchu z przedramionami na podłożu, z dłońmi skierowanymi w dół.

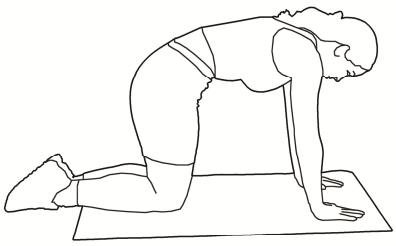
- Próbuj podnieść głowę, patrząc naprzód, przenieść ciężar na przedramiona tak, aby biodra spoczywały na podłożu. Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.



NACIĄGANIE GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW

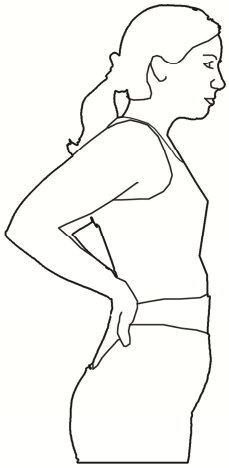
- Unieś się na czworakach z twarzą skierowaną ku podłożu.

- Wypchnij ramiona jak najwyżej potrafisz: wyobraź sobie linę ciągnącą cię do góry, zamocowaną pomiędzy łopatkami. Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.



NACIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- Stań i umieść obie dłonie na biodrach, tuż nad pośladkami.
- Przytrzymaj dłonie na miejscu, jednocześnie zbliżając do siebie łokcie i wypinając klatkę piersiową do przodu.
- Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.

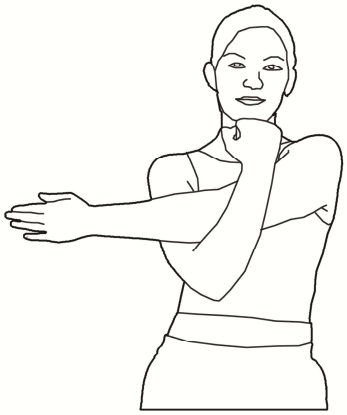


NACIĄGANIE MIĘŚNIA NARAMIENNEGO

- Stań i przytrzymaj jedną rękę przed sobą, wzdłuż ciała.
- Użyj drugiej ręki aby docisnąć ją w kierunku klatki piersiowej.

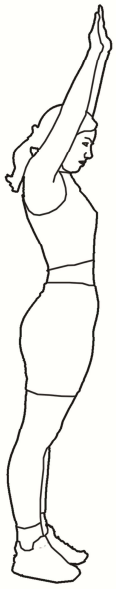
Wskazówka: Naciskaj rękę tuż nad łokciem.

- Staraj się trzymać ramię prosto i oddychać normalnie. Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.



NACIĄGANIE CAŁEGO CIAŁA

- Stań ze stopami rozszerzonymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami.
- Unieś ręce nad głowę, trzymając kciuki razem. Dosięgnij tak wysoko, jak to możliwe, Przytrzymaj przez właściwy czas i rozluźnij.



CECHY PRODUKTU

Wymiary (Dł x Szer x Wys)	960x570x1280mm
Klasa produktu	HC
Maksymalna waga użytkownika	120kg

Specyfikacje mogą ulec zmianie bez wcześniejszych uprzedzeń.